

Graderingsavgiften ska betalas **senast den 1 december**, genom swish eller PG, för att behålla sin plats.

Om man inte vill delta i graderingen ska man meddela klubben genom mejl.

Man ska vara frisk vid gradering och inte vara skadad eller sjuk. Gradering och fys ska kunna utföras med full ork & styrka.

Man ska vara i klubben minst 30 min innan gradering och träna i den lilla hallen tills man blir hämtad.

Man kan avvisas från graderingen om graderingsregler och klädselkoden inte följs. Se länken nedan.

Graderingsdokumenten finns på hemsidan >> <https://karateakademi.se/gradering/>

Fyskraven finns på nästa sida.

Namn	Till	Tid	Typ	Krav	Avgift
Abolfazl Ahmade	Blått	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.30	Mon 7-13 år	Fys, Teori	650 kr
Advik Behuria	Orange	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Albin Farzan	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
ALEXANDER NILSSON	Brunt	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.30	Kyu från 14 år	Fys, Teori	850 kr
Alexandra Arcari Gimdal	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Kyu från 14 år	Fys	300 kr
Antoni Vasiloski	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Bahar Rahmati	Gult	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Charlie Hellberg	Gult	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Christian Malinen	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Kyu från 14 år	Fys	300 kr
Christina Nordberg	Orange	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Kyu från 14 år	Fys	300 kr
Elliot Perez Grannas	Gult	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Emmanuel Nordlund	GrönBlått	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.30	Mon 7-13 år	Fys, Teori	300 kr
Gabriella Afolter	GrönBlått	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.30	Kyu från 14 år	Fys, Teori	300 kr
Goriel Oshana	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Hikma Gessey	Gult	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Joakim Byberg	Orange	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Kyu från 14 år	Fys	300 kr
Kerstin Nordberg	Orange	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Marie Byberg	Orange	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Kyu från 14 år	Fys	300 kr
Mohamed Gessey	Gult	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Molly Millinger	Blått	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.30	Mon 7-13 år	Fys, Teori	650 kr
Muhammad Asif	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Natasa Vasiloski	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Kyu från 14 år	Fys	300 kr
Nathalie Lundberg	Orange	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Negin Chory	Gult	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Kyu från 14 år	Fys	300 kr
Nour Echaieb	Grönt	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.15	Mon 7-13 år	Fys, Teori	450 kr
Olivia Korczak	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Quder Abdol	Blått	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.30	Kyu från 14 år	Fys, Teori	650 kr
Theodor Saric	Orange	Lördag 7 dec. kl 11.00-12.15	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Vincent Pettersson	Grönt	Lördag 7 dec. kl 14.15-16.30	Mon 7-13 år	Fys, Teori	450 kr
William Malinen	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Mon 7-13 år	Fys	300 kr
Youssef Echaieb	OrangeGrönt	Lördag 7 dec. kl 12.30-14.00	Mon 7-13 år	Fys	300 kr

Man ska vara frisk vid gradering och inte vara skadad eller sjuk. Gradering och fys ska kunna utföras med full ork & styrka.

Barn 7–13 år

Gradering till	Hög planka	Armhävningar	Squats (knäböjning)	Jogga på plats
Till vitt+ eller gult bälte	60 sek	5–8	20	60 sek
Gult till orange	60 sek	10–12	30	60 sek
Orange till orangegrönt	90 sek	20	40	90 sek
Orangegrönt till grönt	2 min	25	50	2 min
Grönt till grönbått	3 min	30	60	3 min
Grönbått till blått	3 min	35	70	4 min
Blått till blåbrunt	4 min	40	80	5 min

Från 14 år

Gradering till	Situps Push-ups	Chinups	Squats	Hög planka Jogga på plats
Till vitt+ eller gult bälte	20	1	50	60 sek
Gult till orange	30	2	60	90 sek
Orange till orangegrönt	40	3	80	2 min
Orangegrönt till grönt	50	4	100	3 min
Grönt till grönbått	50	5	120	4 min
Grönbått till blått	60	5	150	5 min
Blått till blåbrunt	60	6	160	6 min
Blåbrunt till brunt	70	6	200	7 min
Brunt till brunsvart	70	7	250	8 min
Brunsvart till Shodan	80	8	300	10 min